

**DIFESA  
PERSONALE  
PER DONNE**



*Tecniche di difesa personale in particolari situazioni di pericolo, rivolto alle donne*

8 incontri di 1h e 30' ciascuno (12 ore),  
il lunedì (o martedì)  
dalle 21.00 alle 22.30

**inizio corsi nel mese di ottobre**

Insegnante: Andrea Speciale

Sede del corso: palestra Istituto "Cattaneo-Mattei" di  
Conselve

Quota di iscrizione: € 50,00  
(minimo 10 - massimo 25 persone)



**CORSO BASE  
DI ACQUERELLO**

*Breve introduzione sulla storia e gli autori più importanti della tecnica dell'acquerello - Studio del colore e dell'acqua - Tecniche a secco e su bagnato - Luci ed ombre - Copia dal vero*

12 incontri di 2 ore ciascuno (24 ore), il lunedì  
dalle 20.30 alle 22.30

**inizio corsi nel mese di ottobre**

Insegnante: Alessandra Lazzarin

Sede corso: Piazza XX Settembre, 9 - 3° piano

Quota di iscrizione: € 120,00

Costo materiale: € 25,00/30,00 circa  
(minimo 7 - massimo 20 persone)

**La felicità si impara  
tra abitudini quotidiane  
ed emozioni che non si  
dimenticano**



*I meccanismi della mente per vivere felici attraverso le memorie passate, le abitudini e le emozioni positive*

3 incontri di 1h e 30' ciascuno (4 ore e 30'),  
il giovedì dalle 20,30 alle 22.00

**inizio corsi nel mese di ottobre**

Insegnante: Emanuela Boldrin

Sede del corso: Piazza XX Settembre, 9 -  
Biblioteca ragazzi

Quota di iscrizione: € 45,00  
(minimo 10 - massimo 15 persone)

**Modulo di iscrizione**  
(da consegnare presso l'ufficio socio-culturale  
entro il 15/09/2017)

Cognome: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Indirizzo : \_\_\_\_\_

Recapito telefonico: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

**Mi iscrivo al corso di**

Pittura per adulti .....

Conoscere il linguaggio del corpo .....

Acquerello base .....

Acquerello avanzato .....

Gestione delle emozioni e dello stress .....

Cucito di base .....

Sartoria di base .....

Costumi di carnevale .....

Difesa personale per donne .....

**La felicità si impara tra abitudini quotidiane  
ed emozioni che non si dimenticano .....**

N.B. - I giorni e gli orari dei corsi potranno subire variazioni.  
Nel caso non venga raggiunto il numero minimo di iscrizioni i  
corsi verranno posticipati



**COMUNE DI CONSELVE**  
*Assessorato alle Pari Opportunità*



**CORSI DI CRE-ATTIVITÀ  
2017/2018**

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi  
presso l'ufficio Socio-culturale  
Conselve - Piazza XX Settembre, 9  
Tel. 049/9596574  
e-mail: cpo@comune.conselve.pd.it



**GESTIONE DELLE  
EMOZIONI E DELLO  
STRESS**

*Gestire gli stati d'animo improduttivi e negativi con il Mindful Coaching, vivere con maggiore intensità e nuova freschezza le emozioni positive, sviluppare maggiore autoefficacia e autostima, identificare la tensione e imparare a ridurla, migliorare la gestione degli sbalzi d'umore.*

5 incontri di 1h e 30' ciascuno (7h e 30'),  
il martedì dalle 21.00 alle 22.30

**inizio corsi nel mese di ottobre**

Insegnante: Marcolina Sguotti

Sede del corso: Piazza XX Settembre, 9 -  
Biblioteca ragazzi

Quota di iscrizione: € 90,00  
(minimo 6 - massimo 18 persone)



**CORSO DI  
PITTURA  
PER ADULTI**

*Il corso si rivolge ad adulti che si affacciano per la prima volta all'arte pittorica e decorativa offrendo tecniche di base che permettano di esprimere e plasmare la natura.*

9 incontri di 2 ore ciascuno (18 ore)  
il mercoledì dalle 20.30 alle 22.30

**inizio corsi nel mese di ottobre**

Insegnante: Sonia Strukul

Sede corso: Piazza XX Settembre, 9 - 3° piano

Quota di iscrizione: € 120,00

Costo materiale: € 70,00 circa  
(minimo 6 - massimo 15 persone)

**CONOSCERE  
IL LINGUAGGIO  
DEL CORPO**



*Durante il corso verranno descritte le 5 emozioni principali (rabbia, paura, preoccupazione, tristezza e gioia), le modalità per riconoscerle nel proprio corpo e per comprenderne il messaggio psicosomatico. Verranno poi trasmessi strumenti e strategie per gestirle e trasformarle e vivere il proprio corpo con più consapevolezza e armonia.*

4 incontri di 1h e 30' ciascuno (6 ore),  
il mercoledì dalle 20.30 alle 22.00

**inizio corsi nel mese di ottobre**

Insegnante: Lisa Ambrosin

Sede del corso: Piazza XX Settembre, 9 -  
Biblioteca ragazzi

Quota di iscrizione: € 60,00  
(minimo 7 - massimo 20 persone)



**CORSO DI  
ACQUERELLO  
AVANZATO**

*Si approfondiranno i temi affrontati nel corso base e si introdurranno nuovi elementi di studio sull'uso del colore, sulla composizione delle immagini e si affronteranno temi via via più complessi come paesaggi, studio della vegetazione, il chiaroscuro, la resa dei materiali e la figura umana.*

12 incontri di 2 ore ciascuno (24 ore),  
il giovedì dalle 20.30 alle 22.30

**inizio corsi nel mese di ottobre**

Insegnante: Alessandra Lazzarin

Sede corso: Piazza XX Settembre, 9 - 3° piano

Quota di iscrizione: € 120,00

Costo materiale: € 25,00/30,00 circa  
(minimo 7 - massimo 20 persone)

**CORSO DI  
CUCITO  
DI BASE**



*Nozioni di base per lavori di cucito come piccole riparazioni a mano e a macchina, creazioni per la casa.*

3 incontri di 3 ore ciascuno (9 ore), il lunedì  
dalle 20,30 alle 23,30

**inizio corsi nel mese di ottobre**

Insegnante: G.Landolfi/F.Rizzetto

Sede corso: locali messi a disposizione del Comune

Quota di iscrizione: € 48,00  
(6 persone)



**CORSO DI  
SARTORIA  
DI BASE**

*Nozioni di base di taglio e cucito.*

4 incontri di 3 ore ciascuno (12 ore), il lunedì  
dalle 20,30 alle 23,30

**inizio corsi nel mese di novembre**

Insegnante: G.Landolfi/F.Rizzetto

Sede corso: locali messi a disposizione del Comune

Quota di iscrizione: € 58,00  
(6 persone)

**COSTUMI  
DI  
CARNEVALE**



*Nozioni di base per la realizzazione di costumi di carnevale (recite saggi) e possibilità di realizzarne uno.*

6 incontri di 2h e 30' ciascuno (15 ore), il lunedì  
dalle 20.30 alle 23.00

**inizio corsi nel mese di gennaio 2018**

Insegnante: Germana Landolfi

Sede corso: locali messi a disposizione del Comune

Quota di iscrizione: € 62,00  
(7 persone)